

ការទទួលបានដើម្បីមានសុខភាពល្អដើម្បី បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃពេកមហារីក



ដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃពេកមហារីកខ្លះ, ក្រុមប្រឹក្សាពេកមហារីកឲ្យបានល្អដើម្បីមានសុខភាពល្អ, ការហាត់ប្រាណល្អជាងគេហើយនិងការលើកលែងដើម្បីមានសុខភាពល្អ ។ គណនោះ គឺពិតមានផ្តល់ជូនស្តីពីរបៀបគេធម្មតា អាហារដែលយើងគួរតែបញ្ចូលប្រើក្នុងការសម្រេចបាន ដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃពេកមហារីក ។

បន្លែហើយនិងផ្លែឈើ

ការទទួលបានបន្លែ, ហើយនិងផ្លែឈើឲ្យបានច្រើនប្រហែលអាច បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃពេកមហារីកមាត់, បំពង់អាហារ, ក្រពះហើយ និងពោះវៀន ។

អនុសាសន៍

សូមទទួលបានបន្លែ, គ្រាប់ផ្លែឈើនិងសណ្តែកហើយនិងផ្លែឈើឲ្យ បានច្រើន ។ មនុស្សពេញវ័យ គួរទទួលបានបន្លែយ៉ាងតិចចំនួន ៥ serves ហើយផ្លែឈើ ២ serves ក្នុងមួយថ្ងៃ ។ ចំនួន serves ដែលគេឲ្យខិតខំរាប់ស្រ្តីមានផ្ទៃពោះ ឬបំប្រែកូនដោយដោះ គឺ ច្រើនជាងនេះ, ហើយខិតខំរាប់កូនក្មេងគឺតិចជាងនេះបន្តិច ។ សូមទទួលបានបន្លែហើយនិងផ្លែឈើឲ្យបានគ្រប់មុខ ។ មិនថាប្រភពនៃបន្លែនិងផ្លែឈើទាំងនោះស្រស់, ដាក់កំប៉ុង, កក ឬក្រៀមទេ-ទុកជាបានការទាំងអស់ ។

តើអ្វីទៅ serve?

បន្លែ ១ serves =

- បន្លែឆ្អិនចំនួន ១/២ ពែងរង្វាស់
- សាឡាត់ ១ ពែងរង្វាស់
- បន្លែផ្សេងៗជា lentils and chickpeas) ១/២ ពែងរង្វាស់

ផ្លែឈើ ១ serves =

- ផ្លែឈើ ២ ចំណិតតូច(ដូចជា apricot, plums និង kiwi-fruit)
 - ផ្លែឈើកាត់លាយគ្នា ឬចំណិតផ្លែឈើ ១ ពែងរង្វាស់
- ទំហំ ១ serves គឺប្រហែលស្មើនឹងមួយក្តាប់មនុស្សពេញវ័យ ។ ដូច្នេះ, មនុស្សពេញវ័យគួរទទួលបាន បន្លែចំនួន ៥ ក្តាប់ហើយនិងផ្លែឈើ ២ ក្តាប់ក្នុងមួយថ្ងៃ ។

នំប៉័ង ហើយនិង ធញ្ញជាតិ

ទោះមានការស្រាវជ្រាវយ៉ាងច្រើនទៅលើការទាក់ទងគ្នារវាង អាហារដែលមានសរសៃច្រើននិងការចុះថយនៃគ្រោះថ្នាក់ពេក មហារីកពោះវៀនក៏ដោយ, ការទាក់ទងនេះដូចជាមិនសូវខ្លាំងដូច កាលគេបានគិតពីមុននោះទេ ។

អនុសាសន៍

ជាផលប្រយោជន៍ដល់សុខភាពល្អ, ក្រុមប្រឹក្សាពេកមហារីកឲ្យ ខិតខំឲ្យទទួលបាននំប៉័ងនិងធញ្ញជាតិឲ្យបានច្រើន, ជាពិសេស wholegrain ជាភាគមួយនៃអាហារទាំងអស់ដែលធ្វើឲ្យមាន សុខភាពល្អ ។

ស្រ្តីគួរទទួលបាននំប៉័ងយ៉ាងតិច ៤ serves ហើយនិងធញ្ញជាតិ ក្នុងមួយថ្ងៃ ហើយបុរសវិញគួរទទួលបាន ៥ serves យ៉ាងតិច។

តើអ្វីទៅ serve?

- នំប៉័ង ២ ចំណិត
- បាយ, ប៉ាណូ ឬគុយទាវ ១ ពែងរង្វាស់
- ធញ្ញជាតិសំរាប់បាយព្រឹក ១ ពែងរង្វាស់
- Muesli ១/២ ពែងរង្វាស់

សាច់

ការស្រាវជ្រាវស្តីពីការទទួលបានសាច់ក្រហមហើយនិង, ជាពិសេស, សាច់ចំរើនហើយ, អាចធ្វើឲ្យ គ្រោះថ្នាក់នៃពេកមហារីកពោះវៀនកើនឡើងថែមទៀត ។

អនុសាសន៍

ក្រុមប្រឹក្សាពេកមហារីកទទួលបានស្គាល់ថាសាច់ក្រហមមានសារៈ សំខាន់សំរាប់ផ្តល់ជាតិដែក, ជាតិស័ង្កសី, វីតាមីន “ប្រេ ១២” ហើយនិងជាតិ “ប្រូតេអ៊ីន” នៅក្នុងអាហារអន្តរាស្រ្តាសី ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ, ដោយសារការទាក់ទងគ្នានឹងពេកមហារីក ពោះវៀនអាចមាន, គេឲ្យខិតខំថាកុំទទួលបានសាច់ក្រហម ឆ្អិនហើយឲ្យលើសពី ៣ ទៅ ៤ serves ក្នុងមួយអាទិត្យ ។ នៅថ្ងៃដទៃទៀត សូមសាកល្បងត្រី, មានហើយនិង អ្វីផ្សេងៗទៀត ។ សូមកិនទទួលបានសាច់ឆ្អិនហើយ, ដូចជា សាច់ក្រក, frankfurts, bacon និង ham ។

តើអ្វីទៅ serve?

- ៦៥ ទៅ ១០០ក្រាម នៃសាច់ឆ្អិន ឬមាន (ដូចជា សាច់ចិញ្ច្រាំ ១/២ ពែង ឬ ចំណិតសាច់មានឆ្អឹងជំនី ២បន្ទះ, ឬសាច់ខ្លា ២ ចំណិត)
- ៨០ ទៅ ១២០ ក្រាម នៃត្រី
- ពង ២
- ១/២ ពែងរង្វាស់នៃគ្រាប់ផ្លែឈើនិងសណ្តែកឆ្អិន (ដូចជា chickpeas, lentils, beans)

► Khmer

Healthy eating to reduce cancer risk

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ព័ត៌មានអំពី

ពេកមហារីក

- ខ្មែរ 9209 0169
- អង់គ្លេស 13 11 20

Proudly sponsored by
ExxonMobil

 1 Rathdowne Street
 Carlton Vic 3053
 Australia
 Telephone: 61 (0)3 9635 5000
 Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
 enquiries@cancervic.org.au
 www.cancervic.org.au

ការទទួលបានដើម្បីមានសុខភាពល្អដើម្បី បន្ថយគ្រោះថ្នាក់នៃពេកមហារីក



ខ្លាញ់

តាមភស្តុតាងថ្មីៗនេះ វាគ្មានការទាក់ទងគ្នាត្រង់ៗរវាងការទទួលបានខ្លាញ់ហើយនិងពេកមហារីកទេ ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ, អាហារដែលមានខ្លាញ់ច្រើនអាចបណ្តាលឲ្យមានភាពឆាត់ពេកដែលជាកត្តាមួយនៃគ្រោះថ្នាក់ចំពោះពេកមហារីកជាច្រើនទៀត ។

អនុសាសន៍

ជាភាគមួយនៃអាហារទាំងអស់ដែលបន្ថយការធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អ, សូមកំរិតក្នុងការទទួលបានខ្លាញ់ដែលមានជាតិគីមី (saturated fats) ហើយនិងបន្ថយការទទួលបានខ្លាញ់ (total fat) ផង ។ ខ្លាញ់ (saturated fats) ភាគច្រើនមាននៅក្នុងផលិតផលសាច់ និងផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ, ក៏ប៉ុន្តែវាក៏មាននៅក្នុងនំ, នំប៊ីស្កិត, ម្ហូបអាហារក្រៅពេលនិងម្ហូបអាហារយកចេញក្រៅដែរ ។ ខ្លាញ់ល្អ "Good Fats" (polyunsaturated និង monounsaturated) មាននៅក្នុងម៉ាហែរីន, គ្រាប់ផ្លែឈើ, ផ្លែ "អានុកាដូ" ហើយនិងគ្រាប់នាសា ។

អំបិល

គ្រោះថ្នាក់ពេកមហារីកព្រោះដែលកើនឡើងនោះមានការទាក់ទងគ្នានឹងអាហារដែលមានអំបិលច្រើននៅក្នុងប្រទេសដែលគេប្រើអំបិលប្រឡាក់ម្ហូបអាហារដើម្បីរក្សាទុកឲ្យបានយូរ ។ នៅក្នុងប្រទេស ដែលគេប្រើទឹកកកជាទូទៅនោះ, ពេកមហារីកព្រោះក៏មិនសូវមានជាទូទៅផងដែរ ។

អនុសាសន៍

សូមជ្រើសរើសម្ហូបអាហារដែលមានអំបិលតិចតួច ។ ពេលរៀបចំធ្វើម្ហូបអាហារ, លាយវាជាមួយគ្រឿងដី, ទឹកក្រូចឆ្មារ ហើយនិងគ្រឿងទេសជួសអំបិលវិញ ។ សូមសាកល្បងកំរិតអាហារក្រៅពេលដែលប្រែ, ម្ហូបអាហារយកចេញក្រៅ, សាច់កំប៉ុង, ឈើស៍ ហើយនិងប៊ែរដែលប្រែ ។

ស្រា

គ្មានភស្តុតាងណាមួយផ្តល់ការការពារប្រឆាំងនឹងពេកមហារីកទេ ។ តាមការពិត, ស្រាគឺជាកត្តាគ្រោះថ្នាក់ដ៏សំខាន់មួយចំពោះពេកមហារីកខ្លះ, ជាពិសេសពេកមហារីកមាត់, ដើមក, ដើមចំពងក, ចំពងអាហារហើយនិងថ្លើម, ហើយភស្តុតាងមានកាន់តែច្រើនឡើងទៀតថាស្រាគឺជាកត្តាគ្រោះថ្នាក់មួយចំពោះពេកមហារីកដោះ ។

អនុសាសន៍

ក្រុមប្រឹក្សាពេកមហារីកព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា, ដើម្បីបន្ថយគ្រោះថ្នាក់ពេកមហារីក, ការទទួលបានស្រាគួរតែមានកំរិតប្រៀបវាងវា ។ ចំពោះអ្នកដែលទទួលបានស្រា, ចំនួនដែលគេទទួលបានគឺ ៖

- ចំពោះបុរស - កុំលើសពី ២ កែវខ្នាតក្នុងមួយថ្ងៃ ។
- ចំពោះស្ត្រី - កុំលើសពី ១ កែវខ្នាតក្នុងមួយថ្ងៃ ។

តើអ្វីទៅខ្នាតស្រា?

- ២៨៥ ម.ល កែវស្រាចៀរធម្មតា
- ១០០ ម.ល កែវស្រាទំពាំងបាយជូរ
- ៣០ ម.ល កែវស្រា

ចំពោះព័ត៌មានថែមទៀត

គោលការណ៍ណែនាំខាងការតមអាហាររបស់ក្រុមប្រឹក្សាខាងសុខភាពជាតិនិងការស្រាវជ្រាវវេជ្ជសាស្ត្រ ផ្តល់នូវឱកាសដ៏ល្អិតល្អន់អំពីការទទួលបានអាហារដែលធ្វើឲ្យមានសុខភាពល្អសំរាប់ប្រជាជនអូស្ត្រាលីទាំងអស់ ។ គេអាចរកព័ត៌មាននេះបាននៅតាមរូបវន្ត
www.nhmrc.gov.au/publications/synopses/dietsyn.htm

► Khmer

Healthy eating to reduce cancer risk

ខ្សែទូរស័ព្ទផ្តល់ព័ត៌មានអំពី

ពេកមហារីក

- ខ្មែរ
9209 0169
- អង់គ្លេស
13 11 20

Proudly sponsored by
ExxonMobil

1 Rathdowne Street
Carlton Vic 3053
Australia
Telephone: 61 (0)3 9635 5000
Facsimile: 61 (0)3 9635 5270
enquiries@cancervic.org.au
www.cancervic.org.au